

新米の季節に！
 美味しいふっくらご飯に挑戦
炊き込みごはん選手権



材料(2人分)
 米……………1合
 水(浸水用)………適量
 鮭……………1切れ
 (A)水……………200ml
 (A)みりん……………大さじ2
 (A)料理酒……………大さじ2
 (A)しょうゆ……………小さじ2
 イクラ(しょうゆ漬け)………30g
 万能ねぎ……………適量

- 1 米は洗っておきます。
- 2 ボウルに米と水を入れて、30分程浸水させたら水気を切ります。
- 3 土鍋に1、(A)を入れて、さっとかき混ぜ、鮭を入れます。
- 4 蓋をして弱火で15分加熱したら強火にして2分加熱し、火を止めて15分置いて蒸らします。
- 5 器に盛り付け、イクラをのせて完成です。

しゃけいくら
 土鍋ごはん



準備 米は洗って30分以上浸水させ、水気をよく切っておきます。牡蠣は水で洗い、ぬめりや汚れを落とし、水気を切っておきます。

- 1 しめじは石づきを切り落とし、ほぐします。三つ葉は根元を切り落とし、2cm幅に切ります。
- 2 鍋に調味料を入れて中火にかけます。
- 3 ひと煮立ちしたら、しめじと牡蠣を加え、火が通るまで中火で5分ほど煮て、火から下ろします。
- 4 土鍋に米と3を入れ、蓋をして中火にかけます。
- 5 沸騰して湯気がたってきたら弱火にして、火が通るまで15分ほど炊き、火を止め、5分ほど蒸らします。
- 6 三つ葉を加えて、しゃもじでふっくらと混ぜ合わせます。お茶碗によそい完成です。

材料(2人分)
 米……………1合
 牡蠣……………100g
 しめじ……………50g
 三つ葉……………8g
 調味料
 水……………200ml
 白だし……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1

かきの
 土鍋ごはん



さんまの
 土鍋ごはん

材料(3~4人分)
 米……………2合
 さんま……………2尾
 しめじ……………1パック(100g)
 しょうが……………2片
 水……………400cc
 白だし……………大さじ2と1/2
 塩……………少々
 薄口しょうゆ……………大さじ1
 トッピング
 すだち……………1個
 三つ葉……………適量

準備・さんまは頭を落として内臓を取り、きれいに水洗いして水気を拭き取り、半分に切ります。
 ・しょうがは皮をむき、千切りにします。
 ・お米は30分ほど浸水してザルにあげます。
 ・しめじは石づきを切り落とし、手でほぐします。
 ・すだちは薄切りにします。

- 1 さんまは塩を振って、グリルまたはトースターで7~8分ほど焼き、表面に焼き色を付けます。
- 2 土鍋に米、薄口しょうゆ、白だし、水を入れて混ぜます。
- 3 しめじとしょうがを散らし、①のさんまをのせてフタをし、中火にかけます。
- 4 10分ほどすると沸騰してくるので、沸騰したら弱火にし15分炊き、火を止めて10分ほど蒸らします。
- 5 フタを開け、すだちと三つ葉をトッピングしたら完成です。

HOKUSHIN PRESS



ただよう秋の香り
 初秋の旬魚を美味しく味わう

定番メニューに豆板醬でピリ辛アクセント



材料(2人分)

鯖*	2切れ
白ねぎ	1本
みょうが	1個
しょうが	1かけ
★味噌	
(あれば赤味噌)	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★豆板醬	大さじ1/2
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	少々

※ぶり、はまち、青魚で代用可能

RECIPE

- 1 鯖をよく洗って塩をまぶし、30分ほど寝かせます。水分が出てきたら、再びよく洗って水気とぬめりをふき取ります。
- 2 白ねぎ、みょうが、しょうがは千切りにします。白髪ねぎ風にとキレイです。混ぜ合わせて盛り付けに使用してもいいし、みょうが、しょうがは煮汁に混ぜてもOKです。
- 3 鍋に★と水1カップを入れて一煮立ちさせ、1/3を取り分けておきます。
- 4 3の鍋に鯖を入れ、10分くらい煮た後、白ねぎを入れ、3で取り分けた煮汁をかけて、煮汁が半分くらいになるまで煮ます。
- 5 香りづけにごま油をふってできあがりです。中央に白髪ねぎを混ぜてこんもりと盛り付ける(みょうが・ショウガ・白髪ねぎの混ぜ合わせでも可能)

いつももの鯖みそ煮
アレンジプラス!!

いわしのホットチリソース

材料(2人分)

イワシ*	6~8尾	<ホットチリソース>
塩	適量	およそ350cc分
粗びき黒コショウ	適量	カットマト缶1缶(400g)
		玉ねぎ 1/2個(100g)
小麦粉	大さじ1~2	にんにく 1かけ
揚げ油	適量	オリーブオイル
☆仕上げ(お好みで)		大さじ1
小口ネギ	少々	☆調味料
粉碎ナッツ	少々	ハラペーニョソース
		大さじ1
※白身魚、カジキ、魚介		チリペッパー 小さじ1
類で代用可能。辛さの		塩 小さじ1/2
調節はお好みで		水 100cc

RECIPE

- 1 イワシはウロコを取って頭を落とし、腹を斜めに切る。ワタを出して分量外の塩水で洗う。フライパンに2~3cm位の深さまで揚げ油を入れ、170℃に予熱し始める。
- 2 イワシは身側に塩を振って5~6分置き、水気が出てきたら水気を拭き取り、全体に粗びき黒コショウをまぶす。
- 3 イワシに薄く小麦粉をつけ、170℃位の揚げ油でサクッと色よく揚げる。油をきる
- 4 玉ねぎはみじん切りにする。にんにくは縦半分に切り、芯を取り除いてみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにく、玉ねぎを加えてしんなりするまで中火で炒める。トマト缶、☆を加えて煮立たせる。水分をとばしながらとろみがつくまで弱火で20分ほど煮る。
- 5 4の中に3を入れ軽く混ぜ合わせる。
- 6 お好みで、ネギ、ナッツを少量振りかける

食欲そそるチリソース!しっかり味でご飯も進みます

カレイのチーズムニエル

材料(2人分)

カレイ(切り身)*	2切れ	シュレッダーチーズ
塩	少々	適量
<下味>		ドライパセリ
塩コショウ	少々	(イタリアンパセリ)
酒	小さじ2	少々
		オリーブ油 少量
		トマト(輪切り) 2個

※白身魚、魚介類で代用可能

RECIPE

- 1 カレイ切り身は塩を振って5分置き、水分を拭き取って臭みを抜き、<下味>を振る。オーブンは220℃、5分に余熱セットする。
※フライパン、トースターでも代用可能、その場合アルミホイル使用
- 2 耐熱皿にオリーブ油を薄く塗って1のカレイ切り身を置き、220℃のオーブンで5分焼いたら耐熱皿ごとオーブンから出し、シュレッドチーズを全体にのせてドライパセリを振り、トマトと共に更に5~6分、こんがり焼き色がつく位まで焼く。
- 3 皿に2の魚とトマトを盛り、香りづけに上からパセリを振りかける
レモン汁があれば振りかけると一層美味しくなります。お好みでどうぞ。
バジルソースもお好みで



淡白なカレイには
チーズで食べ応えをプラス!

9月の旬魚



マサバ

マサバの大きな特徴は背の部分で、青い地色に少し緑がかった濃い色で迷路のような唐草模様のような独特の模様が付いていることです。秋ナスと同じように「秋鯖は嫁に食わずな」と言われたりしますが、脂が最も多くなって美味しい時期は晩秋から翌年の2月頃までで、9月下旬~11月のものを「秋さば」、12月~翌2月頃までのものを「寒さば」と呼びます。

■目利きのポイント...目が透き通って潤んでいること・お腹に張りがありふっくら膨らんでいること・背中の中程の青緑色した「さば紋」が濃いもの・相対的に顔が小さく見えるサカナを選びましょう(カラダが太ったモノ)



メイタガレイ

メイタガレイは標準体長20cm程のやや小さなカレイで、大きいものでも27cm~29cmほど。大きな特徴として、頭部、口が小さく、両眼に棘状の突起があること、また、両目の間から後方にかけて骨性の突起がある。メイタガレイの旬は、初夏から晩秋までで、鮮度の良いものはお刺身や煮付けや唐揚げなどに最適で、身離れもよく、とても美味しいカレイです。

■目利きのポイント...鮮度が良いものは表面に薄く透明なぬめりがある。鮮度が落ちると白濁したり、これがなくなって表面が乾いていたりする。また、触ってみて、しっかりとした弾力が感じられるものが新鮮。眼が澄んでいるもの・エラが鮮紅色のもの。



いわし

マイワシは標準体長25cmほど、大きいものだと全長30cm程になるが、よく目にするものは20cm前後のものが多い。エラブタに骨質条線と呼ばれる上から斜め後方に向けて放射状に数本硬い線が入っているのが特徴。

■目利きのポイント...マイワシは極端に鮮度落ちが早い魚。少しでも鮮度が良いものを選ぶには、表面に張りや青い艶があり、えらぶたが赤くないものを選ぶ。鮮度が落ちると黄色っぽくなり脂やけした状態になり、えらぶたが赤くじんでくる。脂のりをチェック。身に脂がのるにつれ全体に丸みを帯びふっくらとしてくる。刺身や焼きもの場合は特に脂がのっている物が美味しい。